



Romige groentensoep met knapperige kikkererwten

en zelfgemaakte roggebroodcroutons

Een romige groentensoep is super makkelijk om te maken, en heerlijk van smaak. Perfect en verwarmend op een gure dag. Je kunt de soep pureren, of de groenten heel laten voor meer bite. Varieer met verschillende groenten voor de afwisseling.

20 min | 534 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Groentebouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Groenten van het seizoen	<i>g</i>	150	300	450	600
Kikkererwten	<i>g</i>	85	170	255	340
Volkoren roggebrood	<i>st</i>	1.5	3	4.5	6
Tofu naturel	<i>g</i>	65	125	185	250

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de bouillon. Kies groenten van het seizoen (uit het groentepakket). Was of schil de groenten en snijd in kleine stukken. Verhit olie in een soeppan en bak de groenten een paar minuten. Breng op smaak met zout en peper (en andere specerijen die jij lekker vindt). Schenk de bouillon erbij en kook afgedekt 15-20 minuten op een middelhoog vuur of totdat de groenten zacht zijn.
2. Spoel ondertussen de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog met keukenpapier. Verhit olie in een bakpan en bak de kikkererwten op een laag vuur bruin en krokant in 15 minuten. Breng op smaak met de specerijen, zout en (chili)peper. Schep uit de pan en laat uitlekken.
3. Voor de roggebroodcroutons, snijd je het roggebrood in kleine stukken. Verhit olie in de pan van de kikkererwten en bak het roggebrood knapperig, breng op smaak met kruiden zoals knoflook, paprika, chilipeper en zout. Het is ook lekker om wat edelgistvlokken over de croutons te strooien voor een 'kazige' smaak.
4. Snijd of verkruimel de tofu in stukken en verwarm met de groenten mee. Pureer de soep met een staafmixer, dankzij de tofu wordt de soep lekker romig. Proef en breng eventueel verder op smaak met specerijen. Voeg eventueel nog wat water of bouillon toe als je de soep te stevig vindt.
5. Schenk de soep in kommen en verdeel de zelfgemaakte croutons en kikkererwten erover.

Tip: Het is ook lekker om zelf een pittige chili-olie te maken. Doe chilivlokken in een kommetje, verwarm de olijfolie en schenk dit over de chilivlokken. Roer goed door elkaar en druppel over de soep voor wat extra pit. Je kunt het roggebrood ook naast de soep serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

